

Achtsamkeit in aller Munde

Abend 2



Silvia Wiesmann
www.achtsamsein.ch

1

Ankommen in der Gegenwart



2

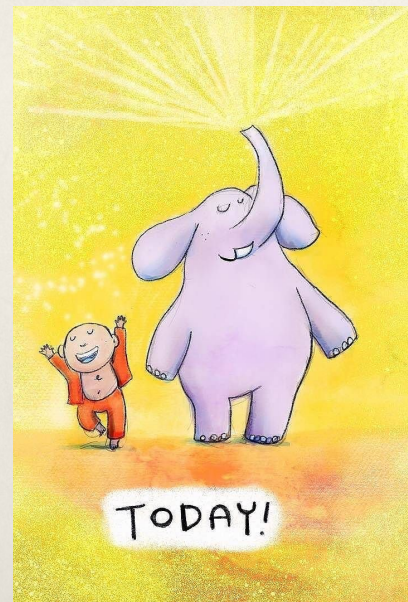
Abend 2

Grundlegender Unterschied säkularer Programme und
Buddhismus (oder auch anderer religiösen Traditionen)



3

Hilfe für „jetzt“ -
es geht nicht um
religiöse oder
weltanschauliche
Fragen



4

Das Prinzip der „Achtsamkeit“ geht ursprünglich auf östliche Mediationslehren zurück und spielt im Buddhismus eine zentrale Rolle. Achtsamkeit ist jedoch nicht an ein religiöses oder kulturelles Konzept gebunden und kann als menschliche Fähigkeit von jedem geübt und praktiziert werden. Beim Einsatz von Achtsamkeitsübungen in der Therapie ist es daher wichtig, Patient*innen keine Weltanschauung aufzudrängen. Achtsamkeit kann vollkommen unabhängig von der Religion erlernt werden.

5

Befreiung und Buddhaschaft

Buddha Sanskrit wörtl.: „der/die Erwachte“, bezeichnet im Buddhismus ein Wesen, das Bodhi (wörtl.: „Erwachen“) erreicht hat. Ein Zustand der als Ergebnis eines Übungsweges jedem fühlenden Wesen möglich ist.



6

Achtsamkeitsbasierte und andere säkulare Programme

Auf grundlegenden menschlichen Werten beruhend.



7

Welche Werte sind für dich universelle menschliche Werte ?

Selbstreflexion und Austausch



8



Menschliche Grundwerte

"Trotz all seiner Vorteile, moralische Führung und Sinn im Leben anzubieten, ist Religion als Grundlage für Ethik nicht mehr ausreichend. Viele Menschen folgen keiner Religion mehr. ... Wir brauchen einen ethischen Ansatz, der für Menschen mit und ohne religiösen Glauben gleichermaßen akzeptabel ist. Wir brauchen eine säkulare Ethik.»

Zitat: Dalai Lama, World Happiness Report, Richard Layard, Kapitel 3 des Welt-Glücksberichtes, der Vereinten Nationen

9

Wir stellen uns eine Welt vor, in der die Menschenrechte und die Menschenwürde, die Rechtsstaatlichkeit, die Gerechtigkeit, die Gleichheit und die Nichtdiskriminierung allgemein geachtet werden; in ethnische Zugehörigkeit und kulturelle Vielfalt geachtet werden ... Eine gerechte, gleichberechtigte, tolerante, offene und sozial integrative Welt, in der die Bedürfnisse der Schwächsten erfüllt werden." Unsere Welt verändern: die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung, Können, Intelligenz, Selbstrespekt.

Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development, United Nations

10

SEE Learning

SOZIALES EMOTIONALES UND ETHISCHES
LERNEN



11

Vorgeschichte

Ein Curriculum für den Bildungskontext

Basierend auf einer mitgeföhlbasierten Ethik bzw. auf
grundlegenden menschlichen Werten

Basierend auf wissenschaftlicher Evidenz, gesundem
Menschenverstand & geteilten Erfahrungen

Gründung des Center for Contemplative Science and
Compassion-based Ethics CCSCBE an der Emory University,
Atlanta, USA unter der Leitung von Prof. Lobsang Tenzin Negi
und Brendan Ozawa-de Silva, PHd.

© Emory

12

Grundlage SEL – Soziales Emotionales Lernen

"Soziales und emotionales Lernen ist definiert als der Prozess des Erwerbs der Fähigkeiten, Emotionen zu erkennen und zu regulieren, Ziele zu setzen und zu erreichen, die Perspektiven anderer zu schätzen, positive Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen und mit zwischenmenschlichen Situationen effektiv umzugehen.“
Allerdings hat Daniel Goleman selbst einer der Gründer von **CASEL** (seit 1994), festgestellt, dass zunehmend wichtige Elemente fehlen:

- Schulung der Aufmerksamkeit
- ethische Werte
- systemisches Denken

© Em

13

Soziales Emotionales Ethisches Lernen

Folgende wichtige Elemente wurden hinzugefügt:

- Schulung der Aufmerksamkeit
- Resilienz & Selbstregulation basierend auf Ansätzen aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen - ressourcenorientiert
- Mitgefühl - mitfühlende Fürsorge → mitgeföhlsbasierte Ethik
- Engagement das auf ethische und menschliche Grundwerte baut
- Systemisches Denken, „Interdependenz“
- Gemeinschaftsbezogenes, globales Engagement

© Emo

14

Framework

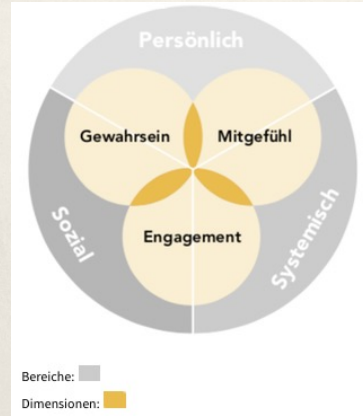
Der konzeptuelle Rahmen von SEE Learning gliedert sich in **drei Dimensionen**

- Gewährsein
- Mitgefühl
- Engagement

und in **drei Bereiche**

- Persönlicher Bereich
- Sozialer Bereich
- Systemischer Bereich

Alle Dimensionen und Bereiche basieren auf Mitgefühl und menschlichen Grundwerten.



© Em

15

		DIMENSIONEN			
		GEWAHRSEIN	MITGEFÜHL	ENGAGEMENT	
BEREICHE	PERSÖNLICH	 Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	 Selbstmitgefühl	 Selbstregulation	Emotionale Intelligenz
	SOZIAL	 Zwischenmenschliches Gewährsein	 Mitgefühl für Andere	 Beziehungskompetenzen	
	SYSTEMISCH	 Anerkennung von Interdependenz	 Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit	 Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement	

Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

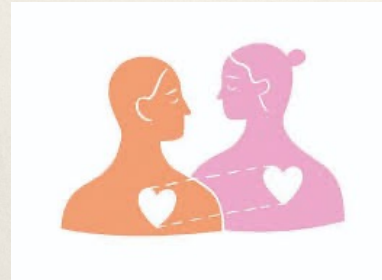
© Emo

16

Mitgefühl als Grundlage

**Selbsterfahrung – Praxis
Empathie, Mitgefühl**

Ca. 5-6 Min.



© Emory University SEE Learning

17

Austausch

Wie war deine Erfahrung?

Was bedeutet das im Bildungskontext? 10'

© Emory

18